

VI FORUM Kobiet Oddziału Poznańskiego SEP

Zainspirowane Ogólnopolskim Dyskusyjnym Forum Kobiet SEP, już po raz szósty Koleżanki z Oddziału Poznańskiego SEP spotkały się na Forum Kobiet Oddziału Poznańskiego. Forum odbyło się 6 grudnia 2024 r. w budynku NOT przy ul. Wieniawskiego 5-9 w Poznaniu. Na wstępie Koleżanka prezes OP SEP Aleksandra Rakowska powitała uczestniczki Forum.

Pani mgr psychologii Bożena Kapłon przedstawiła prezentację p.t. „Jak sobie radzić ze stresem w życiu zawodowym i prywatnym kobiet”. Poinformowała co to jest stres (fazy stresu) i jakie są objawy nadmiernego stresu. Omówiła objawy zespołu stresu kobiecego, cztery sygnały kryzysu (dezorganizacja, trudności w podejmowaniu decyzji, fantazje o zależności, depresja). Przedstawiła porównanie wyników badań z lat sześćdziesiątych z wynikami badań z lat dwutysięcznych dotyczące dziesięciu najbardziej stresujących wydarzeń życiowych.

Kolejne omówione przez prelegentkę zagadnienia, to stres kobiet w pracy, sposoby radzenia sobie z zespołem stresu kobiecego, kiedy zwrócić się o pomoc do specjalisty. W trakcie prezentacji, słuchaczki zadawały pytania i dzieliły się własnymi doświadczeniami. Na końcu wystąpienia pani psycholog przećwiczyła z słuchaczkami techniki relaksacyjne.

Kolejnym punktem Forum była informacja o VII Dyskusyjnym Forum Kobiet SEP, które odbyło się w dniach 19 i 20 kwietnia 2024 r. w Piotrkowie Trybunalskim przedstawiona przez Koleżankę Marię Brzózkę-Piekarz. Omówiła przebieg VII Dyskusyjnego Forum i zachęcała do zwiedzania pięknego Piotrkowa Trybunalskiego, jak również do uczestniczenia w kolejnym Forum, które odbędzie się w Gliwicach.

W końcowej części poznańskiego Forum, Koleżanki rozmawiały na temat wygłoszonych prelekcji i stwierdziły, że takie spotkania są potrzebne i należy je kontynuować. Ustaliły też tematykę wykładów na kolejne Fora.

W VI Forum Kobiet Oddziału Poznańskiego SEP uczestniczyło 20 koleżanek, a ponieważ spotkanie odbyło się w „Mikołajki” każda z uczestniczek otrzymała upominek.

opracowanie: Renata Kurka



